

القلق المعرفي وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لدى ناشئات السباحة***م.د/ هبة الله على عبد العظيم رشوان***** مدرس بقسم العلوم التربوية والاجتماعية □ كلية التربية الرياضية □****جامعة الزقازيق****المقدمة ومشكلة البحث**

تتطلب طبيعة المستويات الرياضية العالية من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخططية والنفسية بصورة متكاملة وذلك لمحاولة إحراز أفضل مستوى ممكن ولقد تقاربت طرق ومبادئ الإعداد البدني والمهارى والخططي إلى درجة كبيرة خلال السنوات الأخيرة، لذا فقد ظهرت الحاجة إلى المزيد من الاهتمام بالناحية النفسية.

ويشير أسامة راتب (٢٠٠٠م) أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي. (٥ : ٣)

ويذكر العربي شمعون (١٩٩٦) إلى أن تنمية المهارات النفسية يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة. (١٢ : ٣٦٢)

ويرى بيث اساناس **Beth Athanas** (٢٠٠٦) أن المهارات النفسية تلعب دورا أساسيا في تطوير الأداء وأصبح ينظر إليها كأحد المتطلبات الأساسية التي يجب العناية بها جنبا إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخططية ، واللاعبون الذين يملكون المهارات النفسية هم القادرين على مواجهة متطلبات النزال ، فالعامل النفسي هي التي تحدد نتيجة الأداء أثناء المنافسة حيث تلعب دورا رئيسيا في تحقيق الفوز. (٢٣ : ٣٥)

ويذكر جون هيل **John Heil, et al** (٢٠٠٤) إلى ضرورة إعداد اللاعبين للتنافس من خلال تعبئة طاقته بأقصى مستوى، فالمهارات النفسية تلعب الدور الأكبر أثناء التنافس وكذلك دورا واضحا في الإنجاز الرقمي والمهارى (٢٨ : ٨٩)

ويشير **جولد Gould, (٢٠٠٢)** على أن القلق المعرفي هي الأهم في تحقيق الإنجاز الرياضي فهو يتناسب بشكل عكسي مع مستوى الأداء المهارى ونلاحظ ذلك بوضوح في الأداء ما بين التدريب والمنافسة. (٢٦: ٢٩٣)

ويضيف **جيمس لوهر Jimes Loehr (٢٠٠٣م)** إلى أن المدربين والرياضيين يؤكدوا على أن المهارات النفسية التي تعكس القلق وتساهم بنسبة لا تقل عن ٥٠% في تحقيق الانجاز الرياضي. (٢٧: ٥٢)

ويرى **سيمون ميدلتون Simon Middleton. (٢٠٠٤)** إلى إنها أقصى مستوى نفسي طبيعي أو متطور نستطيع الوصول إليه، وهي تكسب الرياضيين قدرة على التحمل مقارنة بمنافسيهم أثناء التنافس الرياضي أو التدريب أو أسلوب الحياة، وذلك من خلال تطوير التركيز والثقة والثبات تحت ضغط. (٣٣: ٢٠٩)

ويعتبر أعداد الناشئين في المجال الرياضي النواة الرياضية لأي مجتمع متحضر وذلك من خلال توظيف مجال التدريب الرياضي للارتقاء بالمستوى الرياضي لأنه يحتوى على جوانب هامة تشكل مع بعضها سلسلة قوية من الوحدات لا يتم احدها بصورة منفردة بل يمكن تحقيق أفضل النتائج للحصول على المراكز الأولى في المحافل الرياضية والبطولات الاولمبية من خلال العمل ككل أو كوحدة واحدة هذا الانجاز ما هو إلا حصيلة جهود كثيرة وعمليات معقدة لذلك فان نتائج التدريب لن تتحقق دون أن يكون هناك تخطيط علمي متكامل وتنظيم واضح يحدد المستويات والواجبات والأدوار إضافة إلى ضرورة وجود الموارد المالية التي تسمح بتنفيذ الخطط والبرامج الموضوعية على أكل وجهه. (١٨: ٦)

ويرى **محمد لطفي (٢٠٠٢م)** أن الإجهاد العصبي ينتج عن تقلبات الحالة المزاجية والضغط النفسي التي يتعرض لها اللاعب قبل المنافسة وهو أيضا قد يكون ايجابي أو سلبي والإجهاد الايجابي يتميز بتعبئة اللاعب البدنية والنفسية بحيث يصبح في حالة استثارة نشطة تجعله قادرا على القيام بالأعمال التي ليست في مقدرة القيام بها في الحالات الطبيعية إما إذا عجزت تلك القوى عن ذلك فان اللاعب يصل لحالة الإجهاد السلبي والتي تتميز بالشعور بالإحباط والهبوط الحاد في جميع وظائف الجسم. (١٤: ٤١)

ويتفق كلا من **ماجدة إسماعيل وأسامة عبد الرحمن (٢٠٠٧م)** أن عقل الرياضي يؤثر في جسمه وأدائه بصورة ايجابية أو سلبية فهناك تفاعلا مستمرا بين العقل والجسم فاللاعب وحدة متكاملة فتلك حقيقة علمية أصبحت معروفة فعقل اللاعب هو الذي يميز بين اللاعب المتفوق واللاعب غير المتفوق لذا فالعناية به وتدريبه أساس عملية التطور البدني والفني والنفسي

والعقلي ليتمكن اللاعب من تحقيق الأداء الحركي المتميز في نشاط الرياضي التخصصي. (٥٢:١٠)

ويرى محمد علاوى (١٩٩٨م) أن الشخص الذي لديه درجة عالية من القلق يتصف بتقبله للنقد دون أن يشعر بالأذى كما ينتابه القلق ولا تسهل استثارته عندما يخسر مباراة أو يلعب بمستوى سيئ وهذا النوع من الرياضيين يمكنه أن يسترجع حالته الطبيعية بسرعة عندما يتعرض لخبرات صعبة أو إحباطية ويمكن أن يؤدي التدريب العنيف دون الحاجة لتشجيع زائد من المدرب وهي عادة لا يعتمد على أفراد الفريق للأشياء التي تخصصه. (١٩:١٣)

ويعد موضوع الدافعية واحداً من أكثر موضوعات علم النفس إثارة لاهتمام عدد كبير من الباحثين به وترجع أهمية هذا الموضوع إلى أن " كل سلوك وراءه دافع يحركه " والدوافع " هي حالة من التوتر تشير إلى السلوك في ظروف معينة وتوجهه وتؤثر عليه"، ويعتبر توجيه دوافع الفرد توجيهها تعليمياً مهنيّاً لتيسر له أن يجد طريقة في هذا العالم المتشعب التخصصات المتعدد المهن من أهم المشكلات التي تقابل المجتمع في العصر الحديث وخاصة أن المجتمع يحتاج إلى شباب يعمل وينتج وليس مجرد شباب على قدر من العلم والمعرفة فقط (٢٤:٣).

والدافع للإنجاز من الجوانب الدافعية التي تلعب دوراً هاماً في التأثير على مستوى اللاعبين، ويرى علماء النفس أن الدافع للإنجاز ليس من الشروط الضرورية لبدء التعلم والعمل فحسب، بل انه ضروري للاحتفاظ باهتمام الفرد وزيادة جهده، بحيث يؤدي إلى تركيز الانتباه وتأخير الشعور بالتعب فيزيد الإنتاج (٢٥:٢١).

وهكذا يمكن النظر إلى " دافعية الإنجاز الرياضي " على أنها " استعداد اللاعب الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتيان في ضوء مستوى أو معيار معين من معايير أو مستويات التفوق والامتيان عن طريق إظهار قدر كبير من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق والامتيان في مواقف المنافسة الرياضية (١: ٢٥٢) (٤١:١٥) (٢١: ٩-٢٤)

وتتأثر مستويات الدافعية لدى الرياضيين نتيجة لدوافع معينة وهذا التأثير لا يكون بنفس النمو بل يختلف من رياضي إلى آخر، فبعضهم يستجيب بشكل أفضل عند سماعه لتعليمات المدرب لهم أو تحريضه لهم على بذل المجهود، فمنح المكافآت أو تغيير مواقع اللاعبين في خطة اللعب أو تكليف الرياضي بمسئولية معينة، أو توجيه العقاب له أو تحذيره، كلها أساليب يمكن استخدامها مع الرياضيين لذا يفضل التعرف على شخصية الرياضي وطبيعته حتى

نستطيع اختيار الوسيلة المناسبة للدافعية لاستخدامها عند الحاجة دون أن نلجأ إلى وضع جميع أفراد المجموعة تحت نفس المعاملة. (٢٢:٢٠) (٦٨:٣٢)

ومن خلال الملاحظة الموضوعية المقننة للباحثة وعملها بالتدريب الصيفي في الأندية الرياضية بألمانيا لقطاع الناشئات وحضورها لفعاليات مسابقات السباحة أتضح لها أن ناشئات السباحة وخاصة المسافات القصيرة يتطلب منه قدر عالي من التركيز لأداء اعلي مستوى وكذلك قدرا من الثبات الانفعالي الذي بدوره يسهم في خفض مستوى القلق لديهن خاصة لدى ناشئات سباحة المسافات القصيرة (١٠٠-٢٠٠) متر بصفة خاصة حيث تظهر بوضوح من خلال المسابقات وإخفاق السباحات في بعض محاولات البدء فنرى على سبيل المثال قيام السباحات بالنزول الى الماء قبل اشارة البدء من الميقاتي عكس ما يمكن ملاحظته اثناء التدريبات اليومية الأمر الذي استدعى انتباه الباحثة واعزت هذا إلى الجوانب النفسية للناشئات فآثر أن يخضع متغير البحث لتجريب (القلق المعرفي) على ناشئات سباحة (١٠٠) متر حيث أن هذا السباق داخل المسافات القصيرة يتطلب قدر كبير من التركيز وتعتمد بشكل كبير على ثقة السباحة في قدراته النفسية والمتلثمة في دافعيته في الإنجاز ومن خلال ما اطلعت علمية الباحثة من الدراسات كدراسة (٢)، (٤)، (٥)، (٨)، (٩) والتي أشارت الى أهمية الجوانب النفسية والتي تسهم في الارتقاء بالمستوى الرقمي لدى الرياضات المختلفة وهذا ما دفع الباحثة الى القيام بهذه الدراسة للتعرف على مستوى القلق المعرفي وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لدى ناشئات السباحة.

هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على القلق المعرفي وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لدى ناشئات السباحة.

تساؤلات البحث

- ما هو مستوى القلق المعرفي لناشئات السباحة؟
- ما هو مستوى دافعية الإنجاز لدى ناشئات السباحة؟
- هل توجد علاقة بين مستوى القلق المعرفي ودافعية الإنجاز لدى ناشئات السباحة؟

مصطلحات البحث

دافعية الإنجاز: Achievement motivation

عملية استثارة السلوك والمحافظة عليه لتحقيق هدف (١٠٢:٦)

القلق المعرفي

دافع أو استعداد سلوكي مكتسب يدفع الفرد إلى إدراك ظروف أو أحداث غير خطيرة موضوعياً على إنها مهددة له، والاستجابة لهذه الظروف أو الأحداث بحالة من القلق لا تتناسب شدتها مع حجم الخطر الموضوعي. (٤٨:١٤)

خطة وإجراءات البحث:**منهج البحث:**

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي للدراسات الوصفية وذلك لمناسبتها لطبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه وفروضه.

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العميدة من ناشئات السباحة تحت (١٣) سنة لسباق (١٠٠) متر وعددهم (٣٦) ناشئة تم استخدام (٢٠) ناشئة كعينة أساسية بالإضافة الى (١٢) ناشئة لإجراء المعاملات العلمية للبحث لإجراء المعاملات العلمية والدراسة الاستطلاعية للبحث.

شروط اختيار عينة البحث:

- ١- أن تكون الناشئة غير خاضع لبرامج نفسية أخرى.
- ٢- أن تكون الناشئة من ناشئات المنتظمين في الحضور للتدريب في النادي.
- ٣- أن تكون من الناشئات من المسجلات في الاتحاد الملكي للرياضات المائية.

المقاييس النفسية المستخدمة في البحث

- ١- مقياس دافعية الإنجاز الرياضي. اعداد G.Willes (١٩٩٨م)
- ٢- مقياس القلق المعرفي الرياضي اعداد إيداد رينر مارتنز (١٩٩٤م)

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠١٩/٢/١٧ إلى ٢٠١٩/٢/٢٢م وذلك على عينة قوامها (١٦) ناشئة من عينة مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية بهدف.

- تحديد الوقت الذي يمكن أن تستغرقه المقاييس.
- التحقق من صلاحية الادوات المستخدمة في القياس.
- التعرف على وجود أي معوقات ومحاولات تلافيها .
- الوصول لأفضل ترتيب لإجراء القياسات

أولاً: مقياس دافعية الإنجاز الرياضي. اعداد G.Willes (١٩٩٨م): مرفق (٣)

١- مقياس جو ولس G.Willes تعريب محمد حسن علاوى (١٩٩٨م) لقياس مستوى دافعية الإنجاز وذلك في ضوء نموذج (ماكيلان- أتكستون) في الحاجة للإنجاز وإعدادها باللغة العربية وفي ضوء بعض التطبيقات الأولية في البيئة المصرية (وقامت الباحثة بمراجعتها مع البيئة الألمانية) على عينات من اللاعبين الرياضيين ثم الاختصار على بعدى دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل وعددهم (٢٠) عبارة فقط، يقوم الناشئ بالإجابة على عبارات القائمة على مقياس خماسي التدرج (بدرجة كبيرة جداً - بدرجة كبيرة - بدرجة متوسطة - بدرجة قليلة - بدرجة قليلة جداً)

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث**أولاً: المعاملات العلمية لاختبارات دافعية الإنجاز:****١- صدق مقياس دافعية الإنجاز:**

للتحقق من صدق المقياس قام الباحثة بحساب صدق التكوين الفرضي باستخدام الاتساق الداخلي للمقياس وذلك بتطبيق المقياس على عينة عشوائية قوامها (١٦) ناشئة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للبحث، وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)**معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس دافعية الإنجاز الرياضي****وبين الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (ن = ١٦)**

الخوف من الفشل				دافع إنجاز النجاح			
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠.٧٦٤	١١	٠.٧٦٦	١	٠.٧٦٤	١٢	٠.٧٥٥	٢
٠.٧٥٣	١٣	٠.٧٥٥	٣	٠.٧٦٦	١٤	٠.٧٥٧	٤
٠.٧٦٧	١٥	٠.٧٥٧	٥	٠.٧٥٧	١٦	٠.٧٨٣	٦
٠.٧٨٠	١٧	٠.٧٨٣	٧	٠.٧٦٤	١٨	٠.٧٥٧	٨
٠.٧٥٣	١٩	٠.٧٥٧	٩	٠.٧٥٩	٢٠	٠.٧٦٤	١٠

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٧٠٧

يتضح من جدول (١) أنه تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد دافع الإنجاز والدرجة الكلية للبعد بين (٠.٧٥٥ : ٠.٧٨٣) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للبعد وتراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل

عبارة من عبارات بعد الخوف من الفشل والدرجة الكلية للبعد بين (٠.٥٣ : ٠.٨٣) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للبعد.

٢- ثبات مقياس دافعية الإنجاز:

قامت الباحثة بحساب ثبات قائمة دافعية الإنجاز الرياضي (دافع إنجاز النجاح، دافع تجنب الفشل) عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (١٦) ناشئة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأصلية وتم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني، وكانت الفترة الزمنية بينهما (١٠) أيام وذلك في الفترة من ٢٠١٩/٢/١ إلى ٢٠١٩/٢/١١ م وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات دافعية الإنجاز (ن=١٦)

م	الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة " ر "	مستوى الدلالة
		م	ع	م	ع		
١	دافع إنجاز النجاح	١٠.٥٠	٢.١٥	١١.٧٠	١.٢٠	٠.٨٥٤	دال
٢	دافع تجنب الفشل	١١.٤٠	١.٤٧	١٢.٠١	١.٣٠	٠.٨٥٥	دال

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٧٠٧

ويتضح من جدول (٢) أن معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني قد تراوحت بين (٠.٨٥٤ - ٠.٨٥٥) في اختبارات دافعية الإنجاز، مما يدل على ثبات الاختبارات.

جدول (٣)

معاملات الثبات بالتجزئة النصفية وألفا كرونباخ لاختبارات (دافعية الإنجاز) (ن=١٦)

م	الاختبارات	التجزئة النصفية	ألفا كرونباخ
١	دافع إنجاز النجاح	٠.٨٤٣	٠.٨٥١
٢	دافع تجنب الفشل	٠.٨٣٢	٠.٨٦٢

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٧٠٧

ويتضح من جدول (٣) أن اختبارات دافعية الإنجاز، حققت معاملات ثبات تراوحت بين (٠.٨٣٢ - ٠.٨٤٣) بطريقة التجزئة النصفية، وتراوحت بين (٠.٨٥١ - ٠.٨٦٢) بعد تقنينها بألفا كرونباخ.

ثانياً: مقياس قلق المعرفي بأبعاد المنافسة

قام " حسن عبده " (١٩٩٤) بتعريب هذا المقياس " رينر مارتنز وآخرون Rainer Marters " (١٩٩٠) وذلك لقياس القلق لدى مجموعات من الرياضيين ويتكون المقياس من [٢٧] سبعة وعشرون عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد وهي : " حالة القلق المعرفي ، حالة القلق الجسمي ، حالة الثقة بالنفس " ويتكون كل منها من [٩] تسع عبارات ، ويعتبر بعد " حالة الثقة بالنفس " بعد سلبي بالنسبة للمقياس.

وتتم الإجابة على عبارات المقياس بميزان تقدير رباعي في ضوء الاستجابات التالية :

-	" لا على الإطلاق "	ويقدر لها (١) درجة
-	" إلى حد ما "	ويقدر لها (٢) درجة
-	" بدرجة متوسطة "	ويقدر لها (٣) درجات
-	" بدرجة كبيرة "	ويقدر لها (٤) درجات

وذلك في حالة العبارات ذات الاتجاه الإيجابي ، أما العبارات ذات الاتجاه السلبي فتعكس الدرجة كما يلي :

-	" لا على الإطلاق "	ويقدر لها (٤) درجة
-	" إلى حد ما "	ويقدر لها (٣) درجة
-	" بدرجة متوسطة "	ويقدر لها (٢) درجات
-	" بدرجة كبيرة "	ويقدر لها (١) درجات

وهنا يبلغ الحد الأقصى لدرجات البعد الواحد ٣٦ درجة والحد الأدنى له ٩ درجات ، وكانت الثلاث أبعاد الرئيسية للمقياس هي :

(١) حالة القلق المعرفي :

يعني هذا البعد تأثير الفرد بالعبارات التي تجعله في حالة قلق وتعتبر هذه الحالة حالة معرفية ، ويحتوي هذا البعد على (٩) تسع عبارات وهي ١ ، ٤ ، ٧ ، ١٠ ، ١٣ ، ١٦ ، ١٩ ، ٢٢ ، ٢٥ .

(٢) حالة القلق الجسمي :

ويشير هذا البعد إلى تأثير الفرد بالتغيرات المفاجئة التي تطرأ على جسده والتي تجعله في حالة قلق ، وتعتبر هذه الحالة حالة قلق جسمي ، ويحتوي هذا البعد على (٩) تسع عبارات وهي ٢ ، ٥ ، ٨ ، ١١ ، ١٤ ، ١٧ ، ٢٠ ، ٢٣ ، ٢٦ .

(٣) حالة الثقة بالنفس :

ويشير هذا البعد عن ثقة الفرد بنفسه كحالة ويرتبط هذا البعد عكسياً ببعد حالة القلق المعرفي ، ويحتوي هذا البعد أيضاً على (٩) تسع عبارات وهي ٣ ، ٦ ، ٩ ، ١٢ ، ١٥ ، ١٨ ، ٢١ ، ٢٤ ، ٢٧ .

المعاملات العلمية للمقياس في البحث الحالي :**معامل الصدق**

للتحقق من معامل صدق المقياس قامت الباحثة باستخدام طريقة " صدق الاتساق الداخلي " ، ولحساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس الثقة بالنفس قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة قوامها [١٦] ستة عشر من ناشئات السباحة ، وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله كما يوضحها جدول (٣) ، وكذلك تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية له كما يوضحها جدول (٤) :

جدول (٤)**معامل الارتباط بين درجة كل عبارة لمقياس القلق والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله**

(ن = ١٦)

القلق المعرفي		القلق الجسمي		الثقة بالنفس	
العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
١	٠.٨٦	٢	٠.٩٠	٣	٠.٨١
٤	٠.٨١	٥	٠.٩٠	٦	٠.٧٧
٧	٠.٩٨	٨	٠.٩٣	٩	٠.٧٣
١٠	٠.٨١	١١	٠.٧٥	١٢	٠.٨٧
١٣	٠.٨٥	١٤	٠.٩٤	١٥	٠.٩٥
١٦	٠.٨٦	١٧	٠.٧٩	١٨	٠.٩٥
١٩	٠.٩٨	٢٠	٠.٩٤	٢١	٠.٨٧
٢٢	٠.٨٩	٢٣	٠.٩٤	٢٤	٠.٩٥
٢٥	٠.٨٩	٢٦	٠.٩٠	٢٧	٠.٨٤

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٥١٤

يتضح من جدول (٤) تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد (القلق المعرفي) والدرجة الكلية للبعد ما بين ٠.٨١ إلى ٠.٩٨ وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً وتراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد (القلق الجسمي) والدرجة الكلية للبعد ما بين ٠.٧٥ إلى ٠.٩٤ وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً وتراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد (الثقة بالنفس) والدرجة الكلية للبعد ما بين ٠.٧٣ إلى ٠.٩٥ وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً.

جدول (٥)

معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية لمقياس القلق (ن = ١٦)

م	عوامل المقياس	معامل الارتباط
١	القلق المعرفي	٠.٩٤
٢	القلق الجسمي	٠.٩٥
٣	الثقة بالنفس	٠.٨٥

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة ٠.٠٥ = ٠.٥١٤

يتضح من جدول (٥) تراوحت معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس القلق والدرجة الكلية للمقياس ما بين ٠.٨٥ إلى ٠.٩٥ وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً.

معامل الثبات

للتأكد من معامل ثبات المقياس قامت الباحثة باستخدام طريقة معامل "ألفا كرونباخ" على عينة قوامها (١٦) ستة عشر من ناشئات السباحة ومن خارج العينة الأساسية ويوضح جدول (٤) النتيجة التالية:

جدول (٦)

معامل الثبات لمقياس القلق قيد البحث

(ن = ١٦)

م	المقياس	معامل ألفا
١	حالة القلق المعرفي	٠.٩٦
٢	حالة القلق الجسمي	٠.٩٧
٣	حالة الثقة بالنفس	٠.٩٥

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة ٠.٠٥ = ٠.٥١٤

يتضح من جدول (٦) أنه تراوحت معاملات "ألفا كرونباخ" ما بين ٠.٩٥ إلى ٠.٩٧ وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على ثبات المقياس.

موعد تطبيق الدراسة الأساسية:

بعد تحديد العينة واختيار أدوات البحث والتأكد من صدقها وثباتها قامت الباحثة بتطبيق أدوات البحث على جميع أفراد العينة قيد البحث حيث تم تطبيق مقاييس دافعية الإنجاز الرياضي للسباحات وقلق المعرفي للمنافسة كالتالي :

الأسلوب الإحصائي المستخدم

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط .
- معامل " ألفا كرونباخ " (١٧)

عرض ومناقشة النتائج**أولاً: عرض النتائج التساؤل الاول****جدول (٧)**

التكرارات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لكل عبارات مقياس

القلق المعرفي لدى ناشئات السباحة عينة البحث ن = ٣٠

المحاور	العبارات	لا على الإطلاق		إلى حد ما		بدرجة متوسطة		بدرجة كبيرة		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
		نسبة تكرار	نسبة	نسبة تكرار	نسبة	نسبة تكرار	نسبة	نسبة تكرار	نسبة			
القلق المعرفي	١	٦	٣٠	٢	١٠	٣	١٥	٨	٤٠	٢.٨٤	٠.٢٢	٨٨.٢١
	٢	٤	٢٠	٢	١٠	٥	٢٥	٩	٤٥	٣.٠٢	٠.١٧	٧٨.٣٦
	٣	٥	٢٥	١	٥	٤	٢٠	١٠	٥٠	٢.٨٥	٠.٢٣	٧٤.٦٢
	٤	٦	٣٠	١	٥	٥	٢٠	٨	٤٠	٣.٣١	٠.٥١	٨٥.٢٢
	٥	٧	٣٥	٢	١٠	٣	١٥	٧	٣٥	٣.٢٥	٠.٢٩	٧٥.٦٩
	٦	٢	١٠	٤	٢٠	٥	٢٥	٩	٤٥	٣.٢٧	٠.٢١	٨٥.٣٣
	٧	٥	٢٥	١	٥	٤	٢٠	١٠	٥٠	٣.٢٤	٠.١٧	٩١.٢٨
	٨	٤	٢٠	١	٥	٤	٢٠	١١	٥٥	٣.٠٢	٠.٣٤	٨٥.٦٥
	٩	٣	١٥	١	٥	٤	٢٠	١٢	٦٠	٣.١١	٠.٢٢	٧٥.٦٩
	١٠	٣	١٥	٢	١٠	٥	٢٥	١٠	٥٠	٢.٨٧	٠.١٧	٨٥.٣٢
	١١	٣	١٥	٢	١٠	٥	٢٥	١٠	٥٠	٣.٢١	٠.٣١	٧٤.٦٣
	١٢	٦	٣٠	١	٥	٥	٢٥	٨	٤٠	٣.٣٥	٠.٢٧	٨٠.٢٤
	١٣	٧	٣٥	١	٥	٤	٢٠	٨	٤٠	٣.٠٧	٠.٣١	٧٧.٣٦
	١٤	٣	١٥	٤	٢٠	٤	٢٠	٩	٤٥	٣.٠٧	٠.٣٢	٨١.٣٢
	١٥	٤	٢٠	١	٥	٤	٢٠	١١	٥٥	٣.١٢	٠.٤١	٧٣.٣٢
	١٦	٣	١٥	٢	١٠	٥	٢٥	١٠	٥٠	٣.٢١	٠.٣٤	٧٧.٦١
	١٧	٧	٣٥	٢	١٠	٣	١٥	٨	٤٠	٣.١٨	٠.٣٦	٧٨.٣٦
	١٨	٧	٣٥	١	٥	٣	١٥	٩	٤٥	٣.٠٧	٠.٣٣	٧٤.٣٦
	١٩	٢	١٠	٤	٢٠	٤	٢٠	١٠	٥٠	٣.١٥	٠.٢٨	٧٨.٣٢
	٢٠	٧	٣٥	١	٥	٢	١٠	١٠	٥٠	٣.٢٤	٠.٤١	٧٨.٣٢
	٢١	٣	١٥	٣	١٥	٤	٢٠	١٠	٥٠	٣.١٩	٠.٢٩	٨٠.٣٥
	٢٢	٧	٣٥	١	٥	٣	١٥	٩	٤٥	٣.٢٨	٠.٣٣	٧٥.٦٢
	٢٣	٣	١٥	٢	١٠	٥	٢٥	١٠	٥٠	٣.٠٨	٠.٤٧	٧٧.٣٢
	٢٤	٧	٣٥	١	٥	٤	٢٠	٨	٤٠	٣.١٤	٠.٣٤	٨١.٥٥
	٢٥	٤	٢٠	١	٥	٧	٣٥	٨	٤٠	٣.٣١	٠.١٤	٨٠.٦٥
	٢٦	٦	٣٥	٣	١٥	١	١٠	١٠	٥٠	٣.١٧	٠.٢٢	٨٧.٣٣
	٢٧	٣	١٥	٣	١٥	٤	٢٠	١٠	٥٠	٣.٢٠	٠.٤٥	٨٧.٦٥

يتضح من جدول رقم (٧) أن الوزن النسبي لمقياس مستوى القلق المعرفي لدى ناشئات السباحة بلغ من (٧٣.٣٢% إلى ٨٨.٢١%) الى وهذا يشير إلى أن مستوى القلق المعرفي لدى ناشئات السباحة مرتفع لدى عينة البحث مرتفع وتعزو الباحثة نتلك النتيجة الى المستوى الرقمي المحقق قبل ذلك والى انتظام الناشئين في حضوري التدريبات وسعيهم الدائم الى تحقيق أفضل انجاز رياضي.

والى أهمية وضع الهدف للاعبات فهي الأساس عند وضع برنامج تدريب نفسي لان وضع الهدف يليه مباشرة العمل على تحقيق هذا الهدف بدافعية وثقة بالنفس وتصميم على تحقيقه، فاللعبة التي تهدف إلى تحسين لياقته البدنية يجب عليه التدريب بجدية لتحقيق هذا الهدف. (١١:٢٣)

ويوضح العربي شمعون (١٩٩٦) أن الاسترخاء يؤدي إلى خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي والمساعدة على الوصول إلى المستوى الأمثل من التوتر ومنع تراكم الضغط العصبي بواسطة العمل على الوصول إلى مستوى منخفض من التوتر القاعدي والوصول إلى درجة من الاسترخاء العميق يقل فيها مستوى التوتر عن المستوى القاعدي. (٦:١٢)

وفى هذا الصدد يؤكد جون هيل وآخرون John Heil, et al. (٢٠٠٤) أن اللاعبات التي تقتدر إلى السمات النفسية الإيجابية لن يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والفنية من تحقيق أعلى المستويات. (٢١:٢٨)

وترى الباحثة إلى أن موضوع القلق يعتبر احد المظاهر النفسية مركزاً هاماً في علم النفس العام وفى علم النفس الرياضي خاصة لما له من اثار واضحة ومباشرة على اختلال الوظائف النفسية أو الوظائف الجسمية أو كليهما وفى المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف التي ترتبط ارتباطاً مباشراً ووثيقاً بالقلق سواء إثناء التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل منهما من مواقف وإحداث ومثيرات وقد تكون له اثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي ومستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقاته مع الآخرين.

وبذلك يكون قد تم الإجابة على التساؤل الأول والذي ينص على انه هو مستوى القلق المعرفي لناشئات السباحة؟

ثانياً: عرض النتائج التساؤل الثاني: -

جدول (٨)

التكرارات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لكل عبارات
مقياس دافعية الإنجاز لدى ناشئات السباحة عينة البحث

ن = ٣٠

المحاور	العبارات	درجة كبيرة جداً		درجة كبيرة		درجة متوسطة		درجة قليلة		درجة قليلة جداً		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
		نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار			
دافعية الإنجاز	١	١٠	٥	٥٠	١٠	٢٥	٥	١٠	٢	١٠	٣	٣.٥١	٠.٢١	%٨٠.٢١
	٢	١١	٥٥	٣	١٥	٣	١٥	١٥	٣	١٥	٣	٣.٣٨	٠.٢٥	%٨٨.١١
	٣	١٢	٦٠	٢	١٠	٤	٢٠	٥	١	٥	١	٣.٦٨	٠.٦٥	%٨١.٠٢
	٤	١٠	٥٠	٥	٢٥	٢	٢٠	١٠	٢	١٠	٢	٤.١٠	٠.١٤	%٨٠.٠١
	٥	١٥	٧٥	١	٥	٣	١٥	-	-	-	-	٣.٦٥	٠.٣٢	%٨٤.٨٧
	٦	١٤	٧٠	٦	٣٠	-	-	-	-	-	-	٤.٢٥	٠.٤١	%٨٨.٢
	٧	١١	٥٥	٣	١٥	٤	٢٠	-	-	٢	١٠	٣.٦٩	٠.٩٨	%٧٨.٣٢
	٨	٩	٤٥	٨	٤٠	٣	١٥	-	-	-	-	٤.٥٧	٠.٦٥	%٨٤.٠٢
	٩	١٠	٥٠	٦	٣٠	-	-	-	-	٤	٢٠	٤.٦٨	٠.٤٧	%٨١.٨٥
	١٠	٨	٤٠	٧	٣٥	٥	٢٥	-	-	-	-	٤.٤٤	٠.٣٢	%٧٤.٢٠
	١١	٨	٤٠	٨	٤٠	٣	١٥	-	-	١	٥	٣.٦٥	٠.١٥	%٨٣.٨٤
	١٢	٩	٤٥	٨	٤٠	٣	١٥	-	-	-	-	٤.٢٥	٠.٣٢	%٨٣.٧٢
	١٣	١٠	٥٠	٦	٣٠	-	-	٥	١	٥	١	٣.٩٨	٠.٢٥	%٧٩.٦٢
	١٤	١١	٥٥	٤	٢٠	-	-	٥	١	٥	١	٣.٣٣	٠.٨٤	%٨١.٣٢
	١٥	١٢	٦٠	٨	٤٠	-	-	-	-	-	-	٤.٢٩	٠.٦٥	%٨١.٠٦
	١٦	٨	٤٠	٥	٢٥	٣	١٥	٥	١	٥	١	٣.٨٧	٠.٢٦	%٨٠.٢٢
	١٧	٩	٤٥	٤	٢٠	٤	٢٠	١٥	٣	١٥	٣	٤.٤٢	٠.٣٦	%٨٣.٢٥
	١٨	١٠	٥٠	٤	٢٠	٢	٢٠	١٠	٢	١٠	٢	٤.١٠	٠.٨٧	%٨١.٢٥
	١٩	٨	٤٠	٨	٤٠	١	٥	٥	١	١٠	٢	٤.١١	٠.١٤	%٩٠.١٢
	٢٠	٨	٤٠	٨	٤٠	-	-	٥	١	١٥	٣	٣.٠٥	٠.٧٤	%٩٠.٤٧

يتضح من جدول رقم (٨) أن الوزن النسبي لمقياس مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى ناشئات السباحة بلغ من (٧٨.٣٢% إلى ٩٠.٤٧%) الى وهذا يشير إلى أن مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى ناشئات السباحة مرتفع لدى عينة البحث مرتفع وتعزو الباحثة تلك النتيجة الى المستوى الرقمي المحقق قبل ذلك والى انتظام الناشئين في حضوري التدريبات وسعيهم الدائم الى تحقيق أفضل انجاز رياضي.

وفى هذا الصدد يشير **محمد العربي (١٩٩٦م)** إلى انه نوع من التدريبات اثبت فاعليته في الطريقة التي تستخدم لإتقان المهارات الرياضية، وفى الوقت نفسه يقلل إلى حد بعيد من مخاطر الإصابات الرياضية والانسحاب الانفعالي الذي غالبا ما يصاحب التدريب الزائد. (٧:١٢)

وترى الباحثة أن الاهتمام بتنمية دافعية الإنجاز الرياضي يؤثر على تطوير القدرات النفسية وبالتالي تحسن في مستوى الأداء المهارى، وذلك من خلال زيادة ثقة ودافعية الانجاز

لدى سباحي (١٠٠) متر والتحكم في الطاقة السلبية من خلال عدم التفكير في الهزيمة أو عدم الأداء بصورة جيدة مما ينتج عنه زيادة التوتر والانفعال اللذان قد يؤثران بالسلب على نتيجة المسابقة.

ويتفق مع ما ذكره بيث اساناس Adamiec من أن درجة الدافعية تتأثر إلى حد كبير بمدى ثقته في قدرته ومواهبه، فإذا لم يكن لدى اللاعب الاقتناع والاعتقاد بأنه يمتلك الموهبة في تحقيق الأداء المطلوب منه، والوصول للهدف الذي يسعى إليه، فإنه سوف لا يبذل الجهد والعمل الجادين اللذين يمكنانه من تحقيق الهدف. (٢٣:٢١)

وتضيف ماجدة إسماعيل وأسامة عبد الرحمن (٢٠٠٧) أن التحدث الذاتي من متطلبات الأداء حيث يعد التحدث الذاتي بعدا حيويًا في مجالات التدريب والمنافسة بكل مستوياتها، وتعد قدرة الرياضي على توظيف التحدث الذاتي الايجابي من العوامل الحاسمة والمؤثرة بصورة مباشرة على أداء المهارات الرياضية المختلفة. (١٠:١٠)

وهذا يتفق مع ما أشار إليه كلا من إبراهيم عبد الحميد (٢٠١٠م) (١)، أسامة راتب (٢٠٠٠م) (٣) أن دافعية الإنجاز من أهم العوامل التي تساعد الإنسان على المضي قدماً في الحياة، فالإنجاز السلاح الحقيقي القادر على استرداد الثقة بالنفس دون أي خسائر وهو دائماً ما يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعافية النفس وزيادة الثقة بها وهو لا يكون سليماً ولا مجدياً إلا في حاله واحده وهي أن يكون صاحبه عارفاً أتم المعرفة بنفسه وقدراته وإمكاناته وظروفه وواعياً أدق الوعي لموقفه العام الشخصي والاجتماعي.

وبذلك يكون قد تحقق تم الإجابة على التساؤل الأول والذي ينص على انه ما هو مستوى القلق المعرفي لناشئات السباحة؟

جدول (٩)

مصفوفة الارتباط بين أبعاد مقياس القلق المعرفي ومستوى دافعية الإنجاز

ن = ٣٠

القلق المعرفي	حالة القلق المعرفي	حالة القلق الجسدي	حالة الثقة بالنفس
دافعية الإنجاز	٠.٤٥٨ *	٠.٥٤٧ *	٠.٦٦٩ *
دافعية الإنجاز			

دلالة معامل الارتباط عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٢١١

يشير جدول (٩) إلى وجود علاقة طردية دالة إحصائية بين مقياس القلق المعرفي ومستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى ناشئات السباحة وترى الباحثة إلى أن قلق المعرفي يمثل أحد أنواع القلق التي تشكل خطورة في حياة الفرد والتي تمثل خوف من مجهول ينجم عن خبرات

ماضية (وحاضره أيضا) يعيشها الفرد تجعله يشعر بعدم التوفيق مما يؤثر على فقدان الثقة بالنفس والاصابة بالإضرابات الجسمية.

ويؤكد أسامة راتب (٢٠٠٠) على أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية، فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي، ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض وهي برامج تدريب للمهارات النفسية. (٣:٦)

وترى الباحثة أنه يترتب على النتائج السابقة أن دافع إنجاز النجاح تكون مرتفعة عندما تكون هذه اللاعب متقائل بخلافة اللاعب المتشائم، بينما الخوف من الفشل يكون منخفض عند اللاعب المتقائل ومرتفع عند اللاعب المتشائم كما أن ارتفاع دافعية الانجاز يؤدي إلى نتائج أفضل.

وتذكر نجلاء سلامة (٢٠١٠م) عندما ينصب دافعية الإنجاز على اهتمام الفرد بإشباع إمكانياته وقدراته فانه يصنف كدافع للنمو أما إذا كان الاهتمام مركزاً على المنافسة بين الأفراد فيمكن عدة في هذه الحالة دافعاً اجتماعياً. (٢٢:١٨)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كلا من مصباح عبد الله (٢٠٠٤) (١٦) ، ودراسة نبيلة احمد (٢٠٠٩م) (١٧)، في ارتباط مستوى قلق بمستوى الانجاز الرياضي لدى اللاعبين ولقد أشارت تلك الدراسة إلى أن القلق يلعب دورا كبيرا في التأثير على أداء اللاعبين لتطلعهم للفوز بنتيجة المباراة وعدم خسارتها، كما أوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطيه بين بعد القلق المعرفي والبدني والثقة بالنفس، حيث أن لاعبي الرياضات الجماعية عينة البحث يتميزون بسلوكيات إيجابية نحو المنافسة للوصول إلى الفوز بالبطولة، ويرتبط هذا بالقدرة على التغلب على ما يعتري اللاعب من قلق و مواجهة الضغوط و الانفعالات القوية بطريقة إيجابية ، أي أنهم يتميزون بالضبط الذاتي

وترى الباحثة أن قلق المعرفة خبرة إنفعالية غير سارة تحدث للفرد حالات من الخوف الغامض والتنبؤ السلبي للإحداث التي سوف تقع فيشعر بالتوتر والضيق والانقباض عند إسهاب التفكير فيها، مما يؤدي إلى ضعف في قدرة الفرد على تحقيق أهدافه وطموحاته والشعور بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام، والشعور أيضاً بالانزعاج وعدم القدرة على التركيز والأمان نحو المستقبل.

كما ترى الباحثة أن تفسير وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مقياس قلق المعرفي ومقياس مستوى دافعية الانجاز يرجع إلى القضايا والمشكلات التي تتعلق بالمستقبل تعكس صورة الذات والتوتر النفسي والدافعية للدراسة نظرا لما يشهده المجتمع من تغيرات متلاحقة تؤثر على الأفراد وعلى جوانب الحياة المختلفة.

وبذلك يكون قد تم الإجابة على التساؤل الثالث والذي ينص على انه توجد علاقة بين مستوى القلق المعرفي ودافعية الإنجاز لدى ناشئات السباحة

الاستخلاصات :

في ضوء فروض البحث وأهدافه وفي حدود عينة البحث والأدوات المستخدمة وعرض مناقشة النتائج يمكن استخلاص ما يلي:

- ١- وجود مستوى مرتفع لدرجة القلق المعرفي لدى ناشئات السباحة
- ٢- وجود مستوى مرتفع لدرجة دافعية الانجاز لدى ناشئات السباحة
- ٣- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين إبعاد مقياس القلق المعرفي ومستوى دافعية الإنجاز لدى ناشئات السباحة.

التوصيات :

في حدود الدراسة الحالية وانطلاقا مما تشير إليه النتائج توصي الباحثة بما يلي:

- ١- العمل على الاهتمام بنشر الوعي الصحي والنفسي للناشئات المتميزات.
- ٢- ضرورة توجيه المتخصصين إلى معالجة مسألة القلق التي يعاني منها اللاعبات واتخاذ بعض الإجراءات التي من شأنها أن تفيد في تخفيض مستوى القلق.
- ٣- الاهتمام ببناء مقاييس مختلفة لدراسة حالة الناشئات المتميزات.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- ١- إبراهيم شوقي عبد الحميد (٢٠١٠م): "الدافعية للإنجاز وعلاقتها بكل من توكيد الذات وبعض المتغيرات الديموجرافية، بحث علمي منشور، مجلة كلية الآداب ، جامعة القاهرة.
- ٢- إبراهيم عبد ربه (٢٠٠٦م): المهارات النفسية والأداء الرياضي ، بحث غير منشور ، مشارك في المؤتمر الأول للتدريب وعلم النفس الرياضي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة تشرين ، سوريا.
- ٣- أحمد أبوالنجا أحمد عز الدين (٢٠٠٠م): "الاتجاهات الحديثة في طرق التدريس التربوية الرياضية"، دار الأصدقاء، المنصورة.
- ٤- احمد عبد المنعم باشا (٢٠١١م): القلق المعرفي وعلاقتها بالانجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية العليا، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٥- أسامة كامل راتب: (٢٠٠٠م) علم النفس الرياضية، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٦- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م) : تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٧- أمل سيد احمد (٢٠١٣م) " الصلابة الذهنية وعلاقتها بمواجهة الضغوط ونتائج المباريات لدى لاعبي كرة السلة ، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٨- سيده علي عبد العال (٢٠١٢م) " التفاؤل وعلاقته برضا الرياضي ودافعية الانجاز لدى فرق العروض الرياضية في الكليات المتخصصة ، بحث علمي منشور، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
- ٩- شيماء علي خميس (٢٠٠٨م) " الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة ، بحث علمي منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد التاسع، جامعة بابل، العراق.
- ١٠- ماجدة محمد إسماعيل وأسامة عبد الرحمن على (٢٠٠٧): القلق المعرفي وعلاقتها باستراتيجيات الأداء لمبارزي منتخب مصر في الأسلحة الثلاثة ، المجلد الثاني ، العدد الثاني ، القاهرة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان.

- ١١- ماجدة إسماعيل ، جيهان محمد فؤاد (٢٠٠٦م) تأثير تدريبات القلق المعرفى على الاحتياجات النفسية الأساسية في الرياضة ومستوى الأداء للاعبات الكرة الطائرة، المؤتمر العلمي الدولي ببلغاريا.
- ١٢- محمد العربي شمعون (١٩٩٦): التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ١٣- محمد حسن علاوى (١٩٩٨م) موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، دار الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٤- محمد لطفي محمد (٢٠٠٢م) الأسس النفسية للانتقاء الرياضي، المطابع الأميرية، القاهرة.
- ١٥- محمود عبد الفتاح عنان (٢٠٠٤م): "التعلم والدافعية في الرياضة، مطبعة النهضة المصرية، القاهرة.
- ١٦- مصبح عبد الله مصطفى (٢٠١٤م) القلق المعرفى وعلاقتها بمهارة حائط الصد في الكرة الطائرة ، بحث علمي منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ١٧- نبيلة احمد محمود (٢٠٠٩م) "المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة وعلاقتها بالسّمات الدافعية الرياضية ، بحث علمي منشور، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة..
- ١٨- نجلاء سلامة محمد (٢٠١٠م) " تأثير أسلوب دمج المهارات الحركية على بعض المتغيرات البدنية ودافعية الإنجاز ومستوى الأداء المهارى لجملة الحركات الأرضية، بحث علمي منشور، مجلة علوم وفنون الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ١٩- هاني الدسوقي إبراهيم (٢٠٠٨م) "فاعلية استخدام بعض أساليب التدريس في تعلم مسابقة قذف القرص ودافعية الإنجاز والمستوى الرقمي لدى طلاب كلية التربية الرياضية بقنا ، بحث علمي منشور، مجلة علوم وفنون الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٢٠- يوسف قطامى، عبد الرحمن عدس (٢٠٠٢م): "علم النفس العام، دار الفكر للطباعة والنشر، القاهرة، ٢٠٠٢م.

ثانيا: المراجع الأجنبية

- 21- Adamiec, M. & Kozusznik, B.(2000).The efficient managerial activity sequence, the right trait ina right moment. *Polish Psychological Bulletin*, 27, 2, 175-182

- 22- Aldo Nadi (2001): on fencing , publishers printed in the united state of America.
- 23- Beth athanas (2006): fencing to win or fencing to don't lose , Human kinetic book , England
- 24- Ender, S.C (2001) "The impact of peer helper training program on the maturity and maturity and self-confidence of under graduate students, Dissertation Abstracts International. Vol. 42. No. 10, April, (p4298-4299).
- 25- Horn by, A. (1998): Ox Ford advanced learners Dictionary of current, London, Oxford Univ.
- 26- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002): Psychological characteristics and their development in Olympic champions. Journal of Applied Sport Psychology, 14, PP172-204.
- 27- Jimes Loehr (2003): The New Toughness Training for Sports. New York, New York: Penguin Books, USA.
- 28- John H, Ballon F, Theodorakis Y, Auwelle YV.(2004): Combined effect of goal setting and self-talk in performance of a soccer-shooting task , Percept Mot Skills. Feb;98(1):pp89-99.
- 29- Jolly Ray (2003) : Mental Toughness , Level III Hockey Coaching Course , Karnataka State Hockey Association, Bangalore.
- 30- John Lefkowitz, David R. McDuff, Corina Riismandel,(2003) : Mental toughness training manual for soccer , United Kingdom: Article Sports Dynamics
- 31- Jones AM, Harwood C, Terry PC, Karageorghis CI (2002): Confirmatory factor analysis of the Test of Performance Strategies (TOPS) among adolescent athletes. J Sports Sci. Sep; 22(9):803-12.
- 32- - McKenna, E. (2000). Business psychology and organizational behavior: A student's handbook. 3rd ed., Philadelphia: Psychology press
- 33- Simon C. Middleton, Herb W. Marsh, Andrew J. Martin, Garry E. Richards, and Clark Perry (2004): Discovering Mental Toughness: A Qualitative Study of Mental Toughness in Elite Athletes, Third International Biennial, self Research Conference, Self-Concept, Motivation and Identity : Where to from here ? July 4-7,Berlin,Germany

ملخص البحث

القلق المعرفي وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لدى ناشئات السباحة

*م.د/ هبة الله على عبد العظيم رشوان

يهدف البحث إلى التعرف على القلق المعرفي وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لدى ناشئات السباحة، وتم استخدام المنهج الوصفي ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العميدة من ناشئات السباحة تحت (١٣) سنة لسباق (١٠٠) متر وعددهم (٣٦) ناشئة تم استخدام (٢٠) ناشئة كعينة اساسية ، وكانت من أهم النتائج وجود مستوى مرتفع لدرجة القلق المعرفي لدى ناشئات السباحة ، وجود مستوى مرتفع لدرجة دافعية الانجاز لدى ناشئات السباحة ، وكانت أهم التوصيات ضرورة توجيه المتخصصين إلى معالجة مسألة القلق التي يعاني منها اللاعبات واتخاذ بعض الإجراءات التي من شأنها أن تقيد في تخفيض مستوى القلق.

* مدرس بقسم العلوم التربوية والاجتماعية-كلية التربية الرياضية-جامعة الزقازيق

Research Summary

Cognitive anxiety and its relationship to the motivation of sports achievement among female swimming juniors

***Dr. Hebat Allah Ali Abdel Azim Rashwan**

The research aims to identify the cognitive anxiety and its relationship to the motivation of sports achievement among swimmers, and the descriptive approach was used, and the research sample was chosen by the deanship method from the swimmers under (13) years of age to race (100) meters, and their number (36) young women (20) juniors were used As a basic sample, and one of the most important results was the presence of a high level of cognitive anxiety among female swimmers, and a high level of achievement motivation among female swimmers. Reduce the level of anxiety.